

الرجال: بين الحرب وصحتهم النفسية

في خضم الأزمات والحروب والأوقات العصيبة وما يترتب عنها من آثار سلبية على كافة أفراد المجتمع، يغيب عن ذهن الكثير من الرجال أهمية الاهتمام بصحتهم النفسية وعافيتهم، ما ينتج عنه انعكاسات سلبية ومشاعر ضاغطة على أنفسهم، أسرهم ومحيطهم... وفي حين يدرك أغلب الرجال أدوارهم في حماية الأسرة وتوفير احتياجاتها الأساسية، من المهم أن نقوم بتذكيرهم بالمعنى الحقيقي لدور الرجل، إلى جانب الأدوار المهمة الأخرى التي يقومون بها.

الرجال في أوقات الحرب

دور الوالد:

هو جزء لا يتجزأ من هوية الرجل، لا يتم الالتفات إليه وتكاد لا تكون أولوية في أوقات الطوارئ أو الأزمات بشكل غير مقصود حيث أن حاجة الرجل على متابعة ومواكبة الوضع المتغير والخطر باستمرار، أو الإهتمام بالعديد من المسؤوليات الأخرى التي تتحول إلى احتياجات طارئة ذات أولوية في أوقات الأزمات، إلا أنه من المهم الأب أن يولي اهتماماً بأطفاله الذين يعتمدون عليه للحصول على الدعم والتوجيه الإضافي في هذه المرحلة الضاغطة. إن شرح الموقف بطريقة تتناسب مع أعمارهم، وتهدئة المخاوف التي قد يعبر عنها الأطفال أو يخشون التعبير عنها، أو ببساطة إحتضانهم ومنعهم الحنان، هي من أهم أدوار الرجال والآباء في أوقات الأزمات حيث أن أدى كبير، غير مرئي قد يظهر لاحقاً على الأطفال في غياب هذا الدور خلال الأزمات.

دور المعيل:

إن هذا الدور هو دور محوري في تركيبة هوية الرجل حيث لا ينحصر فقط بتوفير المستلزمات والإحتياجات، بل يعتبر في جوهره، راعياً تزداد أهميته في أوقات الطوارئ والأزمات حيث يسود الخوف، يتجسد توفير الرعاية في كون الرجل سنداً معنوياً، قادر على مهم أفراد أسرته وتقبل مشاعرهم وقادراً على التحلي بالروح الإيجابية وبثها بينهم، إنها الصورة التي تتجلى فيها رعاية الآخرين وتعد وسيلة أساسية لمواجهة الخوف والقلق الناتج عن الحرب.

الرعاية الذاتية:

من المهم للعناية بالنفس لأي شخص، وخاصة الرجال الذين اعتادوا اجتماعياً عدم التعبير عن مشاعرهم أن يقوموا خلال فترة الأزمات بالإهتمام بأنفسهم وبصحتهم النفسية والجسدية. إن غياب التعبير عن المشاعر يصدق مع الذات، أو طلب الدعم من الأصدقاء الموثوقين أو المختصين، يمكن أن يرفع من نسبة التوتر والقلق غير المعبر عنه أو غير المعالج ليتحول إلى ضغوط ثقيلة على الفرد تفوقه إلى التعبير السلبي عن مشاعر الحزن، الغضب، الخجل والخوف وترجمتها من خلال السلوكيات وردات الفعل العنيفة.

دور الحماية:

خلال الفترات الطارئة كالحرب، يصبح موضوع الحماية محور تفكير معظم الرجال حيث يتعلق هذا الدور بمسؤولية الرجل بالتأكد من أن أفراد أسرته ومحيطه في مأمن من الأذى، ولا ينحصر ذلك بالبحث عن مأوى أو الانتقال إلى أماكن بعيدة عن النزاعات فقط بل يكون أيضاً نموذجاً يحتذى به في تحقيق الأمن والسلامة وعدم تعرض الآخرين لأي شكل من أشكال العنف مثل محاولة الحفاظ على الهدوء وإلهام الآخرين عبر تشجيعهم على التفكير العقلاني ويكون ذلك من خلال خلق مساحة آمنة خالية من العنف وإصدار الأحكام السلبية التي من شأنها تأجيج الصراعات.

دور الشريك/القرين:

إنه الدور الذي يمكن للرجل أن يقوم به اتجاه شريكته أو زملاء وأفراد مجتمعه، إنه الوقت الأكثر إلحاحاً لتوطيد هذا الدور الذي بإمكانه إتاحة مساحة لمشاركة المخاوف التي من شأنها تمتين العلاقات وتوطيدها بين الناس إيجابياً، إن القوة التي تنشأ من تطوير شبكة الدعم، تزيد من التعاطف والشعور بأنهم ليسوا وحدهم وأنهم يحظون بالرعاية والدعم المطلوب في أوقات الطوارئ وخلال الأزمات.